

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาให้ทราบความหมายและลักษณะของสติ เพื่อก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องสติพร้อมทั้งแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญสติตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก เพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ผลของการวิจัยพบว่า สติ ได้แก่ ความระลึกได้ หมายถึง ความไม่เผลอ ไม่เดินเลอ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ความหมายในแง่ปฏิเสธเหล่านี้ เล็งไปถึงความหมายในเชิงบวกว่า ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร สตินี้จะมากับกรรมอีกข้อหนึ่งคือสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้ตัว เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะคือตัวปัญญา การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา

หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกระดับชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะอีกอย่างหนึ่งว่าอัปปมาท หรือความไม่ประมาท อัปปมาทนี้เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม มักให้ความหมายว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ กล่าวคือ การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมมถลาลงไปในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า

เป้าหมายของการเจริญสติก็เพื่อพัฒนาจิตใจ เพราะการที่จิตได้รับการพัฒนาแล้วนั้นย่อมก่อให้เกิดสันติสุขทั้งแก่ตนเองและสังคม ทำให้เกิดคุณธรรมสูงขึ้นได้ โดยสรุป จิตที่พัฒนาแล้ว ย่อมให้เกิดประโยชน์ได้ดังนี้ คือ

- 1.ระดับพื้นฐาน ย่อมสามารถทำให้ไม่พลั้งพลาดหรือหลงผิด
- 2.ระดับกลาง ย่อมสามารถทำให้เป็นคนมีคุณธรรมประจำใจอยู่เสมอ
- 3.ระดับสูง ย่อมสามารถทำให้ประสบผลสำเร็จ คือ ได้บรรลุมรรคผล

นิพพานในปัจจุบันชาติ ถ้ายังไม่ได้บรรลุในชาตินี้ ครั้นสิ้นชีวิตย่อมมีสุคติเป็นที่ไป และเป็นปัจจัยแห่งมรรคผลนิพพานในภพชาติต่อไป

## Abstract

The thesis on “An Analytical Study of Mindfulness in Theravāda Buddhism” was taken in order to survey the true meaning and characteristics of mindfulness. Realization resulting from knowledge and understanding of mindfulness including directive approaches for cultivating the mindfulness according to Buddhist teachings in Tipitaka can be also brought into use for righteously developing our life.

The finding was that mindfulness refers to recognition, perception, awareness or cautiousness, not being negligent; and not being absent-minded. Such meanings are cautiousness, self-alertness to one's duties, well-preparedness to recognize related circumstances and awareness of dealing with those existing circumstances. Mindfulness always conxists with full comprehension which is awareness. In other words, the awareness itself is a wisdom. Consequently, cultivation of mindfulness is particularly an intellectual development.

The Buddhist's principle particularly focuses on mindfulness which is the foundation of all levels of ethical cultivation. Living one's life controlled by mindfulness at all time is called “Appamāda or Carefulness”. Carefulness is a Buddhist virtue which brings about the progress of ethical cultivation. It always refers to self-cautiousness, keeping oneself from causes of ruin and taking the righteous way of life.

The purpose of cultivating mindfulness is a move toward mental which brings about happiness both to oneself and society. A developed mind may lead to the following achievements;

1. In the basic level, it leads to an accomplishment of life,
2. In the middle level, it makes one an ever-lasting virtuous person,

3. In the high level, it leads one to an attainment of the Highest Bliss (Nibbana) in the present life. However, if the Highest Bliss cannot be achieved in this life, one can expect to achieve it in a future life.